



体育人才培养: 精英运动员是如何迈向成功的?

Camilla J. Knight^{1,2*} 和 Victoria M. Gottwald³

¹斯旺西大学, 体育与运动科学系 (英国, 斯旺西)

²阿格德尔大学, 运动科学与体育教育系 (挪威, 克里斯蒂安桑)

³班戈大学, 人类与行为科学学院 (英国, 班戈)

少年审稿人



LEILANI

年龄: 11



ZELYA

年龄: 8

全世界的孩子们都会参加各式各样的体育活动, 其中确有不少孩子被认定具有运动天赋, 而能够成为“精英运动员”的却只有极小一部分。事实是, 成为一名“精英运动员”的几率堪比被闪电击中的概率! 他们具体是如何做到的呢? 是什么让一个拥有运动天赋的年轻运动员成为国际巨星? 在本文中, 我们将回顾有关体育人才培养的核心信息, 并就一些关键问题作出回答, 比如孩子应该从什么时候开始培养运动才能? 应该专注于一项运动还是尝试多个不同项目? 在努力成为体育明星的过程中, “失败”的价值何在? 我们将探讨各种体育人才培养路径, 分析为什么有些路径更合理, 并解析可能影响运动员成功机率的因素。

你是否曾想过是什么因素影响了你成长为一名精英运动员机会? 简单来说, 真的有太多太多因素了! 这其中, 有些因素是你控制和改变的, 而有些则不然; 还有的因素取决于你自己, 而有些则受限于成长环境的制约。在本文中, 我们将一一展开讨论, 一起探索精英运动员是如何迈向生涯巅峰的。

你何时出生以及你来自哪里？

你可能不会想到，你的出生月份会影响你成为冠军的可能性！如果你是团队或竞赛组中最年轻的一员，那么你的队友和竞争对手很可能比你都强壮，因为他们比你出生得更早，有更多的成长时间。教练在选拔有运动天赋的孩子时，往往会选择更高大、强壮的孩子，却忽略了一个事实：也许这些孩子只是年龄稍大而已。于是这些被格外认可的孩子将得到更优的指导，在更好的环境中训练，有更多机会提升他们的运动技能，他们也将变得更加自信。这一切预示着，这些孩子可能更有机会发展成为精英运动员。不过，如果你是团队中最年轻的一员，千万不要轻易放弃，要坚信持之以恒能培养你坚韧的品质。研究表明，只要你坚持不懈，最终也大有可能成为一名优异的运动员，这一过程被称为“**黑马逆袭**”（“the rise of the underdog”）[1]！

黑马

(Underdog)

被认为在竞争中获胜机会较少的一方。

不仅是你的出生月份，你的出生地也可能成为影响因素之一！出生在小城市以及乡镇的孩子往往有更多机会参与多种不同的、零散随意的运动项目，且竞争队内名额的孩子相对较少，也就意味着每个孩子有更多的机会参与到训练和比赛中。相反，来自大城市的孩子则需要通过竞争来获得入选资格，同时，比赛选拔的标准往往由一流的教练参与制定，相应的门槛也会更高，这意味着大城市的孩子要在更高规格的专业团队和项目中竞争比拼。这样看来，多参加比赛以及获得专业的指导会更有助于你发展成为一名精英运动员。但事实也并不总是如此，来自小城市的孩子们可能获得更大的成功概率，得益于他们在更轻松、安全的环境中接受训练，因为他们真正享受运动带来的乐趣 [2]！

实际上，你曾经尝试过的运动项目和实际的训练时间，在你成为一名精英运动员的过程中发挥了同等重要的作用。根据你成长的环境，你可能有机会接触不同的运动项目，但时常很难抉择应该专注于一项运动还是尝试多种不同运动项目。科学家们发现，如果你从小就只专注于一项运动，随着训练时间的增长，你很有可能会对此感到厌烦，甚至更容易受伤。因此，尝试多种不同运动项目或许是个不错的选择，多样性能让你体会到更多的快乐，并轻松掌握各项运动中中共性的运动技能。拿足球明星兹拉坦·伊布拉希莫维奇 (Zlatan Ibrahimovic) 为例，你会惊叹于他“凌空击球”的绝技，而这正是他在跆拳道中学到的，以享受的心态去参加比赛也许你会发挥得更好 [3]！你可以与你的朋友在篮球场上来一场“花式投球”比拼，或是在公园里赛上一场足球。在你尝试了各种不同的运动项目，也掌握了一些技能之后，如果你想成为真正的高手，的确需要把精力集中于磨炼一项运动技能上。这些通常是你大约 14 岁左右时会进行的考量，但也取决于运动项目。

你是谁？你如何看待比赛中的胜负？

拥有某种**性格**特质也会是你在成为精英运动员之路上的加分项。从出生那一刻起，你的一部分性格由基因定格了，然而大部分受到家庭环境

性格

(Personality)

个体日常的思考、感受及行为方式。

乐观**(Optimistic)**

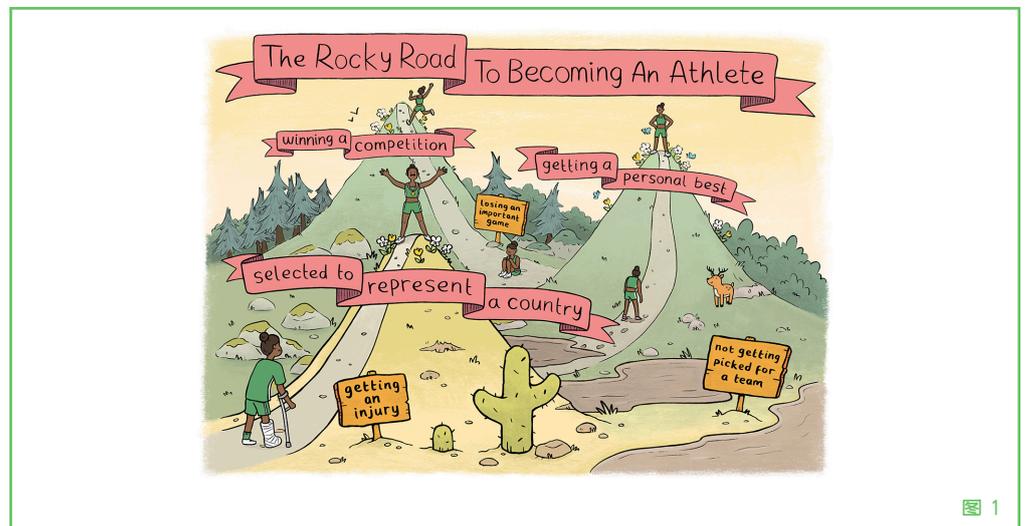
感受到并表现出对未来充满希望和信心。

和个人经历的影响。科学家指出，最顶尖的精英运动员（指那些在奥运会上斩获许多奖牌的运动员）与那些奖牌寥寥无几、甚至没能赢得任何奖牌的运动员们有着全然不同的性格 [4]。最顶尖的运动员往往是那些做事高效有条理、乐观向上的人，他们总是尽全力把事情做到极致！更重要的是，最顶尖的精英运动员除了拥有好胜心，他们还拼尽全力发挥出自己的最佳水平，因为他们清楚地知道自己应当努力提升个人水平，而不仅仅只是为了超越对手。

正确看待胜负是运动生涯中的重要一课，这也许会影响你是否能成为一名精英运动员。多数运动员并不会一直是运动赛场上的赢家。事实上，获得成功是非常罕见的。在通往巅峰的过程中，许多精英运动员都要经历一条坎坷道路。一路相随的，当然少不了失败、失利与失落感。运动员们还可能经历来自其他方面的困难。我们这个时代那些顶尖的运动员在成长过程中经历过艰巨挑战，也正是这些坎坷与挑战塑造了他们坚韧的性格，我们把这一过程称为“坎坷之路”（“a rocky road”）（见图 1）。甚至迈克尔·乔丹（Michael Jordan）也曾在高中时期被校篮球队开除过。试想要是他就此放弃篮球的话，那世界将错失一代篮球巨星！可见这些坎坷是多么重要，教练也会在训练中有意安排一些挫折训练 [5]，比如：把你安排到一个高年龄段组接受训练，以使你倍感压力与困难。此外，当你在实际训练中经历这些挫折时，获得来自家人和教练的支持无比重要！

图 1

成为一名精英运动员往往是一条坎坷的道路。正如图片中所展示的那样，运动员会经历一些个人巅峰，比如赢得重要的比赛，取得个人最好成绩，代表他们的国家出赛。但并非一切都是积极的，在这一过程中，运动员也会经历一些挑战，如受伤、错过选拔赛或输掉重要的比赛。正确应对运动巅峰和低谷是成为精英运动员的关键之一。

**图 1****没有一个运动员是一座孤岛！**

即使是实力与天赋兼备的年轻运动员，也无法仅凭自己的力量取得成功，来自家庭的帮助与支持显得极为关键 [6]。父母或监护人常常要充当司机的角色，接送你去参加各种训练和比赛；他们也是厨师，为你提供健康且富含营养的食物；更是“提款机”，支付各式器材和教练费用；当然，他们永远是你的头号拉拉队，无论你表现好与不好都一如既

往地鼓励你、支持你。如果你在前进的道路上正遭遇着挫折——或许是因为受了伤，或许是难以掌握新技能，又或是没能达到你的预期，此时来自父母或监护人的支持就显得格外重要，很多运动员在赢得金牌、打破世界纪录的时刻都会由衷地感谢父母，因为他们知道，如果没有来自父母的坚强后盾，他们难以取得这般成绩！

家庭中亲人的支持也会影响你走向成功的机率。如果你同亲戚们住得比较近，有时他们可以帮忙分担一些。这意味着父母亲或许不会有太大的压力，同时可以为你提供最好的支持。如果你有哥哥或是姐姐，他们甚至还可能助你一臂之力 [2]。小孩子常常会为了和哥哥姐姐们玩到一块儿而更加倍努力练习，有一个玩同一项运动的兄弟姐妹可以为你提供一个现成的练习伙伴，有时甚至是一个水平相当的竞争对手。兄弟姐妹间的相互竞争机制有助于激发孩子们表现得更好，例如威廉姆斯两姐妹 (Venus and Serena Williams)，她们两个小时候一同练习，长大后就成为了世界舞台上的竞争对手。妹妹塞雷娜常常战胜姐姐维纳斯，或许原因就在这里。

结语

即使你实力超群，出生不凡，家人鼎力支持（见图 2），你离成为一名精英运动员还差一环运气。有些运动员的运气的确会比其他人好，例如，有的年轻运动员可能因几次严重受伤而结束了运动生涯，而另一些运动员恰逢重要人物观赛时完成了一次极其出色的比赛，而被幸运地选入顶尖团队。令人遗憾的是，关于运气我们无能为力。然而，如果你做过不同的运动，觉得很开心，也享受那种积极的感觉，竭尽全力又不怕犯错，你其实已经在大大增加实现梦想的机会了！

图 2

人才培养机制 (Talent development) 受多种因素的影响。如上图所示，例如在你的城市，你是否有机会体验各种不同的运动项目，这些体验将影响你发展体育才能的可能性；来自家人、教练和队友的支持也十分重要。



图 2

致谢

感谢脑与心智毕生发展研究中心、发展人口神经科学研究中心对本文中文翻译的贡献。感谢谢可宣、陆秋宇对本文中文翻译及编辑的贡献；感谢左西年、张蕾对本文中文审校的贡献。

参考文献

1. Gibbs, B. G., Jarvis, J. A., and Dufur, M. J. 2012. The rise of the underdog? The relative age effect reversal among Canadian-born NHL hockey players: a reply to Nolan and Howell. *Int. Rev. Sociol. Sport.* 47:644–9. doi: 10.1177/1012690211414343
2. Hancock, D. J., and Côté, J. 2014. “Birth advantages, social agents, and talent development in youth sport,” in *Positive Human Functioning From a Multidimensional Perspective: Promoting High Performance*, eds A. R. Gomes, R. Resende, and A. Albuquerque (New York, NY: Nova Publishers). p. 15–32.
3. Côté, J., Baker, J., and Abernethy, B. 2007. “Practice and play in the development of sport expertise,” in *Handbook of Sports Psychology, 3rd Edn*, eds R. Eklund, and G. Tenenbaum (Hoboken, NJ: Wiley). p. 184–202. doi: 10.1002/9781118270011.ch8
4. Hardy, L., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Woodman, T., and Warr, C. 2017. Great British medallists: psychosocial biographies of super-elite and elite athletes from olympic sports. *Prog. Brain Res.* 232:1–119. doi: 10.1016/bs.pbr.2017.03.004
5. Collins, D., MacNamara, A., and McCarthy, N. 2016. Putting the bumps in the rocky road: optimising the pathway to excellence. *Front. Psychol.* 7:1482. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01482
6. Henriksen, K., Knight, C. J., and Daurte, A. 2020. “Talent development environments,” in *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Applied and Practical Measures, Vol 2*, eds D. Hackford, and R. Schinke (Abingdon: Routledge). p. 658–70.

线上发布: 2023 年 8 月 04 日

编辑: Sam Nicholas Thrower

科学导师: Taissa Lytchenko

引用: Knight CJ 和 Gottwald VM (2023) 体育人才培养: 精英运动员是如何迈向成功的? *Front. Young Minds.* doi: 10.3389/frym.2022.684710-zh

英文原文: Knight CJ and Gottwald VM (2022) Talent Development in Sport: How Do You Make It to the Top? *Front. Young Minds* 10:684710. doi: 10.3389/frym.2022.684710

利益冲突声明: 作者声明, 该研究是在没有任何可能被解释为潜在利益冲突的商业或财务关系的情况下进行的。

版权 © 2022 © 2023 Knight 和 Gottwald. 这是一篇依据 [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](#) 条款发布的开放获取文章。根据公认的学术惯例, 在

注明原作者和版权所有者，及在标明本刊为原始出处的前提下，允许使用、传播、复制至其他平台。如违反以上条款，则不得使用、传播或复制文章内容。

少年审稿人



LEILANI, 年龄: 11

我喜欢和我的朋友们踢足球，而且我踢得很好。但我也喜欢像我妈妈一样画画。我喜欢这篇文章，它非常酷，尤其是关于黑马的部分。他们和那些一直获胜的人一样特别。因为胜利伴随着大量的练习，这是很难做到的事情。



ZELYA, 年龄: 8

我擅长体操和足球。我还在体操比赛中获得了一条绶带！我也擅长数学，我喜欢数字。我觉得这篇文章很酷。我的父母是我的啦啦队。他们会出席我的每场比赛，让我能够做到最好。他们是我最大的粉丝，我非常爱他们。

作者



CAMILLA J. KNIGHT

Camilla J. Knight 是运动心理学和青年体育教授。这意味着她会花时间阅读和教授体育运动，并努力寻找让儿童和他们的家人更喜欢运动的方法。她花了十多年与父母、教练和年轻人交谈，了解他们在运动中的经历。作为一个从小就热爱运动的人，她积极又喜爱冒险——没有比把时间花在这上面更好的了！*c.j.knight@swansea.ac.uk



VICTORIA M. GOTTWALD

Vicky M. Gottwald 痴迷篮球。她的职业生涯大部分时间都在为威尔士队打篮球，之后在威尔士国家队的几支青年队执教。一直以来，让热爱的事情成为工作对她来说都是非常重要的事。所以她是一名科研人员，同时也是教授技能的老师。她对运动员如何练习、如何更好地开发技能非常感兴趣。